



平成30年度7月献立表



ワークセンター豊新

日(曜日)	献立	材料			I補キ - kcal	えんぶん 塩分 g
		ちやくにくなる	からだちよしの 体の調子を 整える	エネルギー源 になる		
2日(月)	☆ハヤシライス、 ◇じゃこのパリパリサラダ、 フルーツヨーグルト	ぎゅうにく 牛肉、ちりめん じゃこ、ヨーグルト	☆トマト、しめじ、人参、玉ねぎ、水菜、大根	こめ米、はるまき皮	588	2.0
3日(火)	☆ご飯、鶏の唐揚げ、 ☆ゴーヤチャンプルー、 きのこスープ	とりにく たまご 鶏肉、卵、 ぶたにく 豚肉	しょうが 生姜、☆ゴーヤ、しいたけ、えのき	こめ米、ごま油	634	2.0
4日(水)	☆ご飯、魚の味噌煮、 いろど やっこ 彩り奴、のっぺい汁	さかな とうふ 魚、豆腐、 かつおぶし かつおぶし、 とりにく 鶏肉	しょうが 生姜、みょうが、 は 葉ねぎ、大根、 にんじん 人参、しいたけ	こめ米、さつまいも	592	2.4
5日(木)	☆ご飯、☆大豆となすの麻婆、 ☆いんげんのごま和え、 ちゅうか 中華スープ	ぶたにく 豚ひき肉、だいず 大豆 ☆いんげん豆	☆なす、しょうが 生姜、 にんじん 人参、たまご 玉ねぎ、 わかめ	こめ米、ごま油	572	2.5
6日(金)	☆七夕そうめん、 ☆魚と夏野菜の天ぷら、 ミニおにぎり、フルーツ	たまご とりにく 卵、鶏肉、 さかな 魚	☆きゅうり 胡瓜、しいたけ、 にんじん 人参、葉ねぎ、 さかな 魚、☆ピーマン	そうめん 素麺	573	2.5
9日(月)	☆ご飯、魚の照り煮、 ☆もやしとピーマンのじゃこ和え、 貝だくさんみそ汁	さかな ちりめん 魚、ちりめん じゃこ、生揚げ	もやし、☆ピーマン、 だいこん 大根、えのき、 はくさい 白菜、玉ねぎ	こめ米	569	2.7
10日(火)	☆夏野菜カレー、 ☆マカロニサラダ、 フルーツヨーグルト	ツナ、 ヨーグルト	☆ゴーヤ、☆南 ^か 瓜、玉ねぎ、☆ なす、☆胡瓜	こめ米、マカロニ、 じゃがいも	615	2.6
11日(水)	☆ご飯、魚のムニエル、 ☆ポテトサラダ、みそ汁	さかな たまご 魚、卵	にんじん 人参、☆きゅうり 胡瓜、 たまご 玉ねぎ、大根、 はくさい 白菜	こめ米、ごま油、 じゃがいも	644	2.0
12日(木)	☆ご飯、牛カルピのプルコギ風、 ☆胡瓜と長芋の梅和え、 わかめスープ	ぎゅうにく とりにく 牛肉、鶏肉	もやし、玉ねぎ、☆ きゅうり 胡瓜、☆ うめぼし 梅干し、わかめ	こめ米、ながいも、 ごま	580	2.2
13日(金)	☆新生姜ご飯、魚のごま焼き、 ☆なすと胡瓜のみそ炒め、 すまし汁	さかな あぶら 魚、油揚げ	☆しんしょうが 新生姜、☆なす、 ☆きゅうり 胡瓜、人参、玉ねぎ、 しいたけ	こめ米、ごま油	555	2.0
17日(火)	☆ご飯、鶏の香草焼き、 ☆冬瓜のそぼろあんかけ、 フルーツ、みそ汁	とりにく あぶら 鶏肉、油揚げ	バジル、☆冬 ^{とう} 瓜、小松菜、 にんじん 人参、玉ねぎ	こめ米	576	2.0

18日(水)	☆ご飯、魚のフライ、 ☆もやしのコールスロー、 けんちん汁	さかな たまご 魚、卵	もやし、キャベツ、 にんじん 人参、☆ うり 胡瓜、ごぼう	こめ米、きんぎょ芋	595	2.3
19日(木)	☆豆乳クリームスパゲッティ、 ☆トマトサラダ、チーズ、 コンソメスープ	とりにく とりにく 鶏肉、豆乳、 チーズ	☆トマト、ブロッコリー、 しめじ、玉ねぎ	スパゲッティ、 オリーブ油	589	2.0
20日(金)	☆ご飯、☆魚の梅煮、 ほうれん草のお浸し、みそ汁	さかな なまあ 魚、生揚げ	ほうれん草、しめじ、 にんじん 人参、もやし、 はくさい 白菜	こめ米、ごま	553	2.5
23日(月)	☆ご飯、魚の塩焼き、 ◇ごま豆腐、すまし汁	さかな ぎゅうにく 魚、牛乳、 とうふ 豆腐	しょうが 生姜、キャベツ、 葉ねぎ、えのき	こめ米、ごま	634	2.2
24日(火)	☆ご飯、豚カツ、 ☆ゴーヤのお浸し、野菜スープ	ぶたにく たまご 豚肉、卵、 かつおぶし 鰹節	☆ゴーヤ、キャベツ、 玉ねぎ、人参、 はくさい 白菜	こめ米、 さつまいも	613	2.4
25日(水)	☆ご飯、魚の香草パン粉焼き、 五目煮豆、みそ汁	さかな だいず 魚、大豆、 あつあ 厚揚げ	バジル、ごぼう、 にんじん 人参、 たけのこ、なめこ	こめ米、 こんにゃく	601	2.1
26日(木)	☆ご飯、豚の生姜焼き、 ☆ねばねばサラダ、すまし汁	ぶたにく なつとう 豚肉、納豆、 あつあ 厚揚げ	☆オクラ、☆ うり 胡瓜、レタス、 しいたけ、絹さや	こめ米、ながいも	592	2.0
27日(金)	☆ご飯、☆タコの南蛮漬、 ☆かぼちゃのきめ煮、 チーズ、みそ汁	タコ、油揚げ、 チーズ	☆かぼちゃ 南瓜、☆ ピーマン、玉ねぎ、 ミニトマト、えのき	こめ米	580	2.7
30日(月)	☆ご飯、魚の紅葉焼き、 ☆胡瓜と小松菜の梅和え、 豚汁	さかな ぶたにく 魚、豚肉	にんじん 人参、小松菜、 ☆ きゅうり 胡瓜、☆ うめぼし 梅干し、 だいこん 大根、もやし	こめ米	603	2.7
31日(火)	パン、☆ポークビーンズ、 ☆グリーンサラダ、フルーツ	ぶたにく だいず 豚肉、大豆	たまご 玉ねぎ、☆なす、 かぼちゃ 南瓜、☆ きゅうり 胡瓜、みずな レタス、水菜	パン	583	2.4

- ※ メニューを変更する場合がありますがご了承ください。
- ※ ☆は旬の食材、★は丹波やワークセンター豊新の畑で収穫した食材を使用します。
特に丹波の減農薬野菜を、積極的にメニューにとり入れています！！
- ※ ◇は健康レシピ集～カルシウム編～に掲載しているメニューです。
- ※ お米は契約農家から直接仕入れた低農薬の新米で五分づきにし、不足しがちなビタミンB₁を摂取しています。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	えんぶん 塩分
	(kcal)	(g)			
月平均	593.0	25.0	21.9	71.4	2.2
基準値	671.0	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 食事摂取基準2015に基づいて基準値を作成しています。